

5 Check Cutting

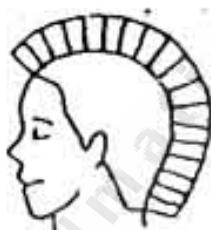


۱ آٹ لائ چیک کریں۔

## کنگھے پر تہہ لے کر بالوں کی کنگ کے طریقہ کار

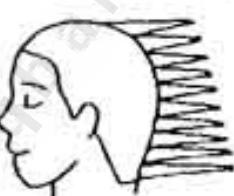
(Layer Step Cutting)

1 Same Layer



۱ سارے بال برابر ہیں۔

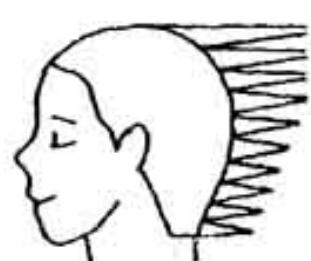
2 Out layer



۱ نیچے سے اوپر کے بال جھوٹے ہیں۔

۲ زیادہ step ہے۔

3 In Layer

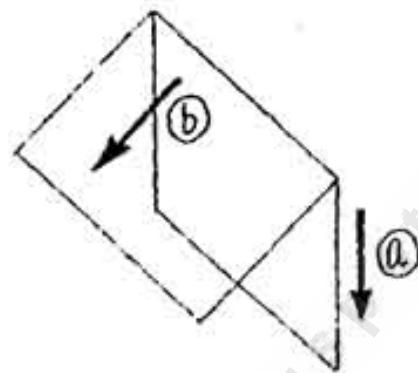


۱ نیچے سے اوپر کے بال بڑے ہیں۔

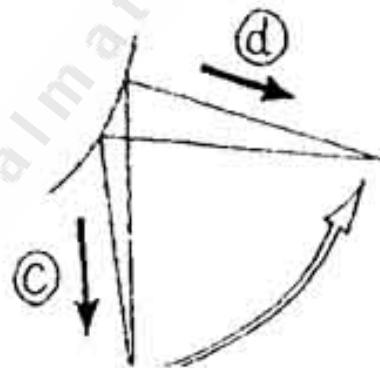
۲ Step ہے۔

بالوں کو تقسیم کر کے اس کی کنگ کے طریقے (Graduation)

اگر نیچے کی طرف کنگی کر کے کامیں گے تو Step نہیں بنے گا۔ A



اگر بالوں کو ترچھا کر کے کامیں گے تو کنگی کرنے کے بعد Step چھوٹا آئے گا۔ B



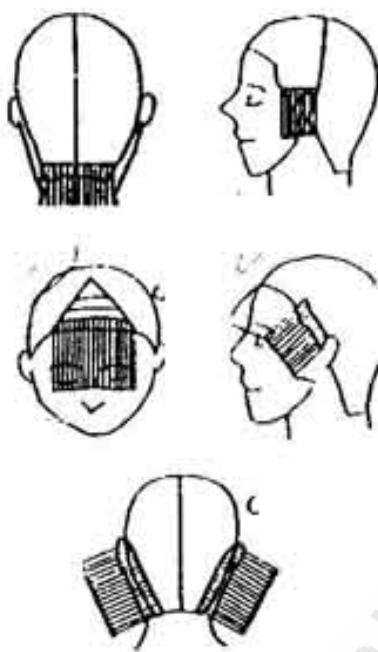
اس چھوٹے Step کو Graduation کہتے ہیں۔ C

اگر جز سے سیدھے بال نکال کر کامیں گے تو تھوڑا سا Step بنے گا۔ D

بھی Graduation کہتے ہیں۔

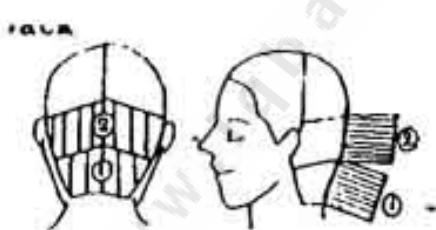
## کنگھے پر تہہ (شارٹ لیس، اور سیم لیس) لے کر بالوں کی کٹنگ (Short Layer Same Layer) کے طریقہ کار

### 1 - Out line



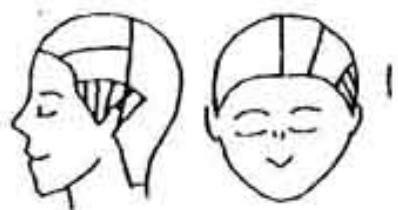
- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- (ii) پیچے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔
- (iii) سائید سے سیدھے بال نکال کر پیچے سے سامنے تھوڑے لبے کاٹیں۔
- (iv) تر پیچے کی طرف کنگھی کر کے سیدھے کاٹیں۔
- (v) سامنے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔
- (vi) سائید اور سامنے کو جوڑ کر کاٹیں۔

### 2 - Back



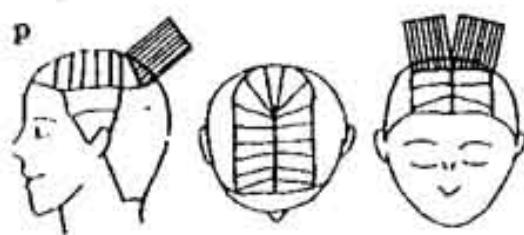
- (i) پیچے کے بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ پیچے درمیان سے بال نکال کر کاٹیں۔ اس کے ساتھ کان کے پیچے تک برابر کاٹیں۔

### 3 - Side

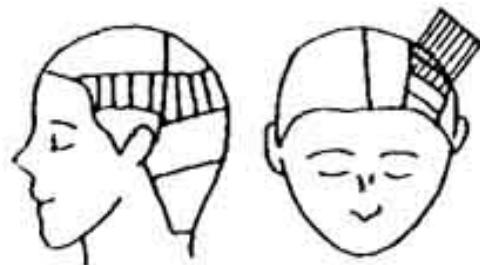


- (i) سائید کے بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ سائید پیچے کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔

4 - Top



(i) ٹاپ کے بالوں کو اور پر کی طرف گنگھی کر کے کاٹیں۔



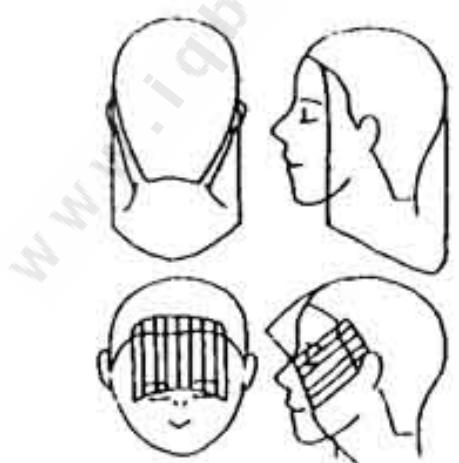
(ii) سائید اور ٹاپ کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

گنگھے پر تہہ (میڈیم لیسٹر) لے کر بالوں کی گنگھے کے طریقہ کار

(Medium Layer)

1 - Out line

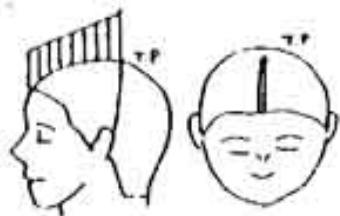
(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔



(ii) سارے بالوں کو یوشیپ میں کاٹیں۔

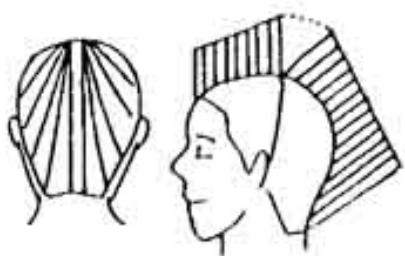
(iii) سامنے سے بال نکال کر تھوڑے گول کائیں۔  
(vi) سائینڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کائیں۔

2 - Top Guideline



(i) مانگ سے تھوڑے بال نکال کر اوپر کی طرف لٹکھی کریں۔  
اس کو ترچھا کائیں۔ سامنے سے پیچے لے بال کائیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

3 - Back



(i) پیچے درمیان سے بال نکالیں۔  
اوپر کی طرف ترچھے لٹکھی کر کے ناپ سے نیچے تک ترچھے کائیں۔ ناپ گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ کر کان کے پیچے تک گواہی میں کائیں۔  
سب سے نیچے کے بال نکالیں۔

4 - Side

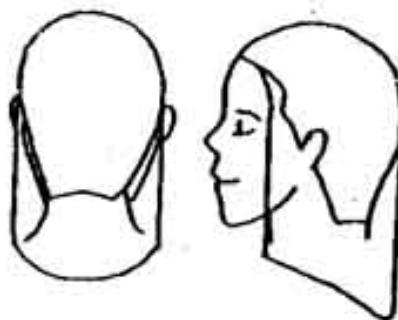


(i) سائینڈ بھی ناپ گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ کر کائیں۔ اس وقت بالوں کو تھوڑے سامنے کی طرف لٹکھی کر کے کائیں۔  
(ii) سب سے نیچے کے بال نکالیں۔

## کنگھے پر تہہ (لا گنگ لیسٹر) لے کر بالوں کی کنگ کے طریقہ کار

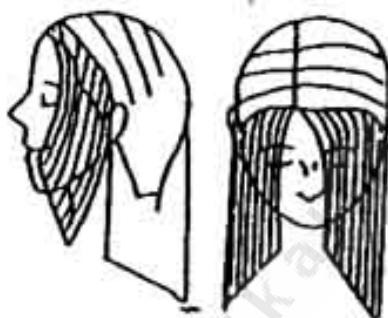
(Long Layer)

1 - Out line



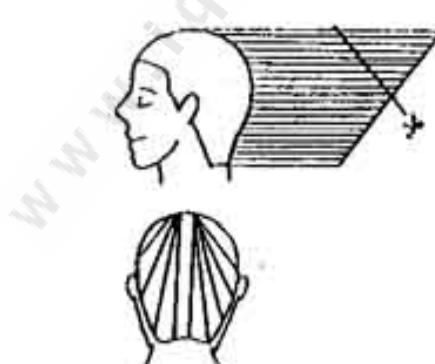
- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- (ii) سارے بالوں کو یو شیپ میں کائیں۔

2 - Side



- (i) سائینڈ کے بالوں کو سامنے کی طرف تر چھے کائیں۔
- (ii) پیچے تک اس کے ساتھ برابر کائیں۔
- (iii) سب سے نیچے کے بالوں کو مت کائیں۔

3 - Back

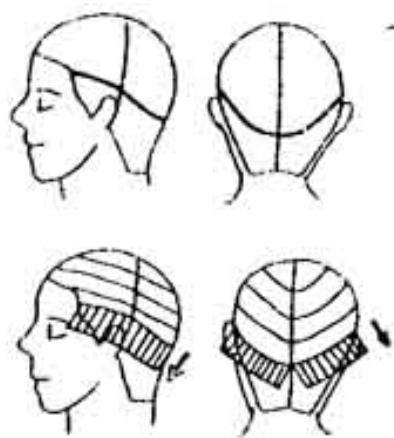


- (i) پیچے درمیان سے بال نکالیں۔
- (ii) کونے کے بالوں کو تر چھے کائیں۔
- (iii) اس کے ساتھ سائینڈ تک برابر کائیں۔

## مردانہ کٹنگ قلم کے قریب سے

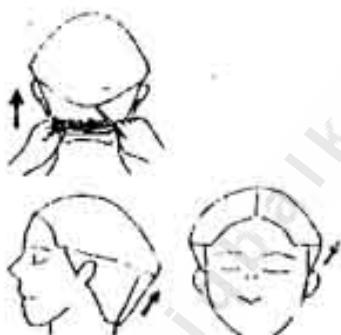
(Men's Cutting Close Cropped)

1 - Guide



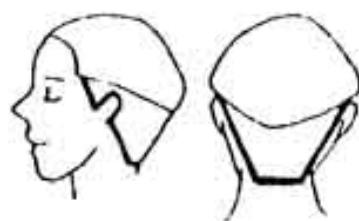
- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- (ii) سائینڈ اور پیچے سے تھوڑے بال تریچے نہ کاٹیں۔ تریچے کی طرف کٹگئی کر کے کاٹیں۔ اس وقت نیچے کے بال نہ کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔
- (iii) اور تک گائیڈ لائن کے ساتھ تریچے کی طرف کٹگئی کر کے کاٹیں۔

2 - Scissors over Comb



- (i) پیچے سے شروع کریں۔
- (ii) نیچے سے اور پر کی طرف کٹگئی پیسہ ریں۔ نکال کر بالوں کو کاٹیں۔ پیچی بھی کٹگئی کے ساتھ اور پر کی طرف چلا کیں۔
- (iii) نیچے سے اور پر لے بال کاٹیں۔ گائیڈ لائن نہ کاٹیں۔

3 - Outline



- (i) آڈٹ لائن چیک کریں۔

## نوجوان لڑکوں کی گنگ کے طریقہ کار

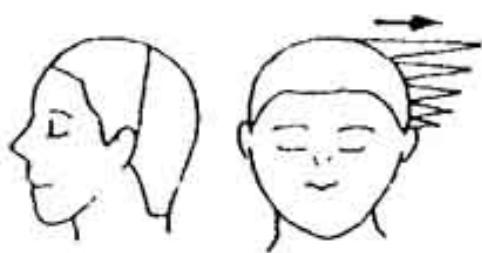
(Men's Cutting , Boy Cutting)

### 4 Parts 1 - Blocking



(i) بالوں کو چار حصوں  
میں تقسیم کریں۔

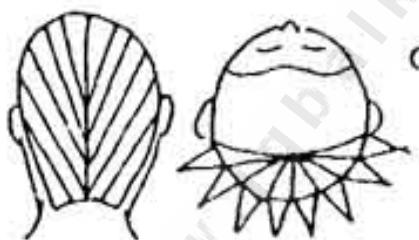
### 2 - Side



(i) پہلے کان کے اوپر کے بالوں  
کو تھوڑا تر چھانکاں کر کا نیں۔

(ii) پھر بال سیدھے نکال کر اوپر تک،  
یچھے والے بالوں کے برابر کا نیں۔ اس  
وقت سیدھی کی طرف گنگھی کر کے کا نیں۔

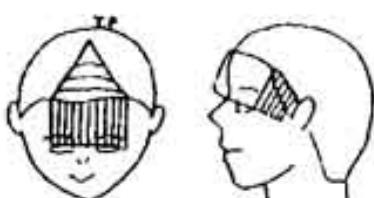
### 3 - Back



(i) بال تر چھنے نکالیں۔ اس کو سیدھی  
کی طرف سے گنگھو کر کے سائیڈ کے  
بالوں کے ساتھ ملا کر تر چھنے کا نیں۔

(ii) یچھے درمیان تک اس کے ساتھ On the Base میں برابر کا نیں۔

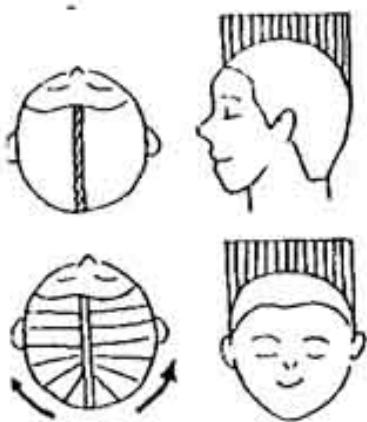
### 4 - Face Line



(i) سائٹ سے بال نکال کر سیدھا کا نیں۔

(ii) سائیڈ اور سائٹ کے بالوں کو جوڑ کر کا نیں۔

5 - Top



- (i) ٹاپ یعنی درمیان سے تھوڑے بال نکالیں۔ (ii) اوپر کی طرف نکالنے کی وجہ سے سیدھا کاٹیں۔
- (iii) یٹاپ کی گائیڈ لائن ہے۔ (iv) گائیڈ لائن کے ساتھ گولائی میں برابر کاٹیں۔

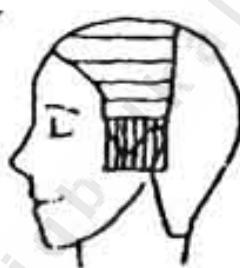
6 - Check Cutting

- (i) آٹھ لائن چیک کریں۔

کنگ کے دوران بالوں کی کٹوں کو تقسیم کرنے کا طریقہ کار

(Graduation Bob)

4 Parts1 - Blocking



- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 - Side

سائیڈ سے تھوڑے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔ اس کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔



3 - Back



(i) پیچے کے بالوں کو ترچھے کی طرف  
کنگھی کر کے کائیں۔



(ii) اس کے ساتھ بالوں کو برا بر کائیں

4 - Graduation

(i) پہلے نیچے کے تھوڑے سے بال ترچھے نکال کر سیدھا کائیں۔ (ii) پھر بالوں کو ترچھا  
نکالیں۔ (iii) اس کو تھوڑا سا اور پر کی طرف۔ کنگھی کر کے کائیں۔ (iv) اس وقت پیچے کے  
بالوں، اوچار حصوں میں تقسیم کر کے گولائی میں کائیں۔



5 - Check Cutting

(i) آور، لانچ چیک کریں۔

## پرمنگ (Perming)

### تیاری (Preparation)

۱۔ پرمنگ لوشن Perming Lotion

۲۔ نیوٹرالائزر Neutralizer

۳۔ پرمنگ اسٹک Perming Sticks

۴۔ کاغذ Papers For Winding

۵۔ رجہ Rubber Bands

۶۔ کمبوی Comb

۷۔ ٹویلی Towels

۸۔ پلاسٹک کیپ Plastic Cap

### پرمنگ (How To Perm)

- ۱۔ اسی اچھے شیپو سے سرد ہوئیں۔ کنڈیشنر استعمال نہ کریں۔
- ۲۔ سیلے بالوں لو پرمنگ لوشن لگائیں۔
- ۳۔ اسٹک لگائیں۔
- ۴۔ پیشانی اور گردن پر کوئلہ کریم لگا کر تو یہ سے اچھی طرح صاف کریں۔ اس کے اپر پلاسٹک کیپ ڈھکیں۔ پھر پرمنگ لوشن اسٹک پر لگائیں۔ ۵ یا ۱۵ منٹ انتظار کریں۔
- ۵۔ مل چکے کریں۔ اگر تھیک نہیں تو پرمنگ لوشن دوبارہ لگا کر انتظار کریں۔
- ۶۔ اگر براہی سے سرد ہو کر پرمنگ لوشن ختم کریں۔
- ۷۔ نیوٹرالائزر، فونڈ لگائیں۔ پہلے اگانے کے بعد 10 منٹ، دوسرے لگا کر دو۔

منٹ انتظار کریں

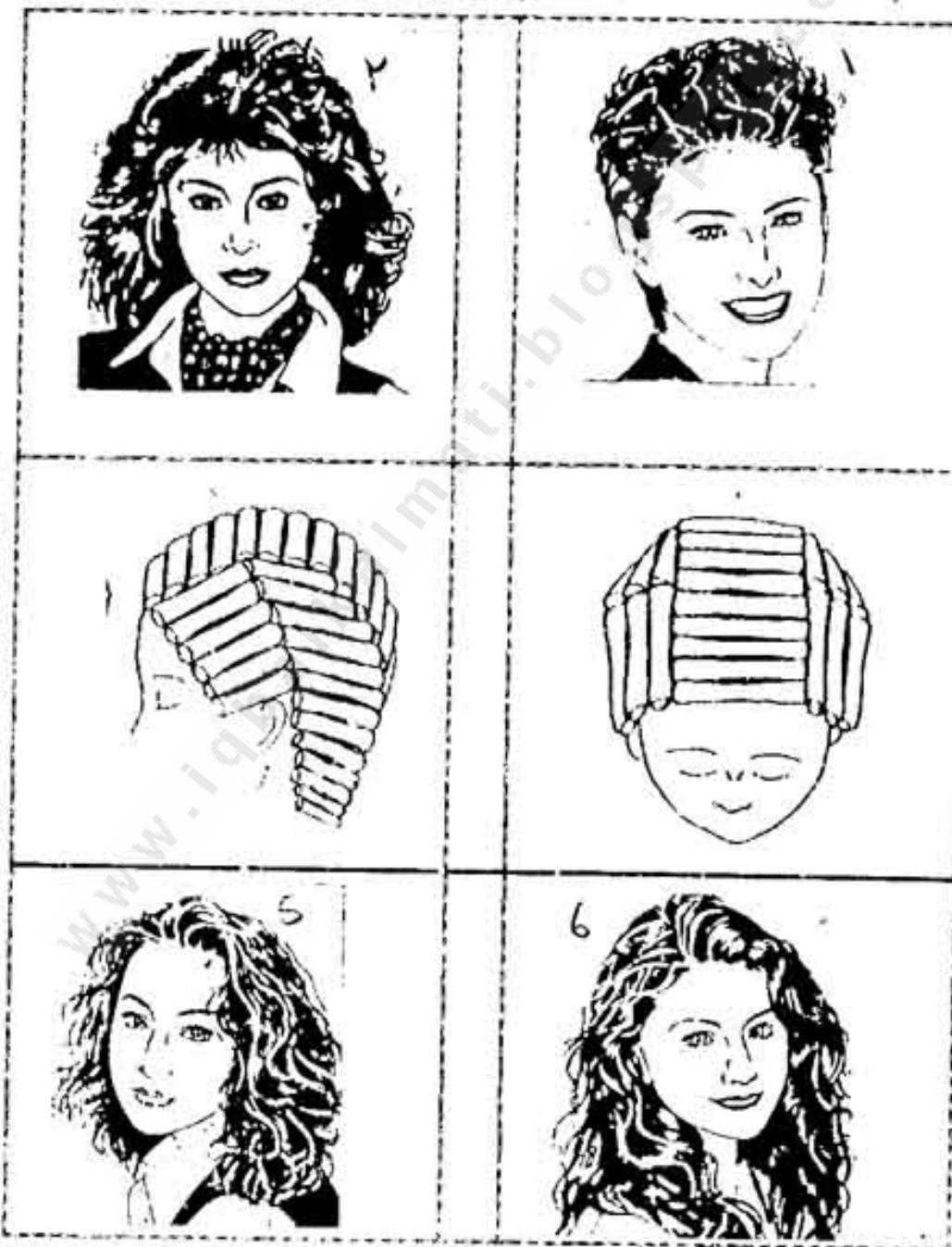
تمہل پیشہن گاہنہ

۸۔ اسکے اتار کر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس وقت شیپونہ لگا گئیں۔ بھیر کنڈی شنر استعمال کریں۔

دو یا تین دفعہ تو یہ بد لیں۔

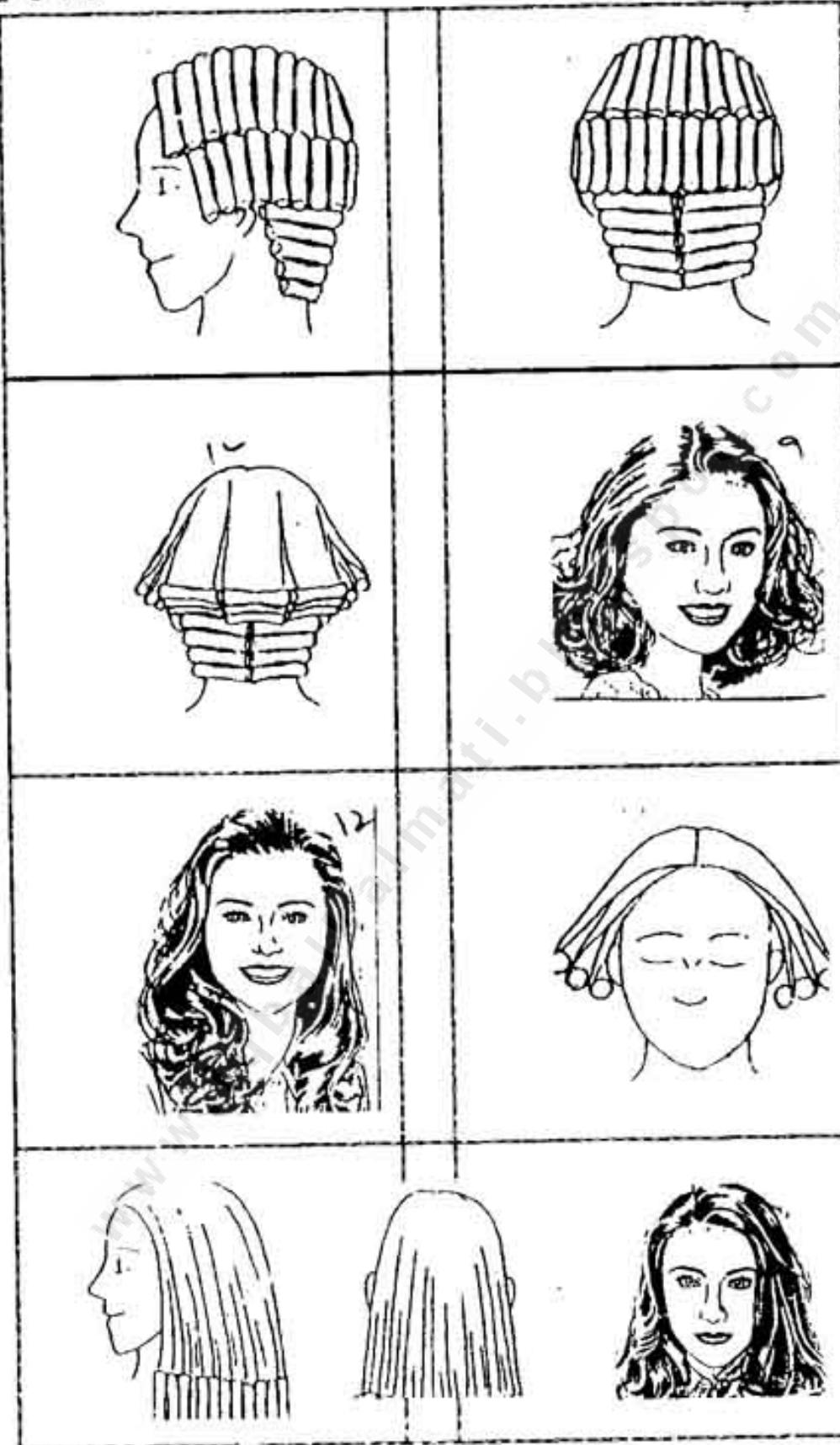
## جکردار یا گھنگریا لے بالوں کے شائل

(Winding For Permanent 1)



کمل پیشگاہی

72



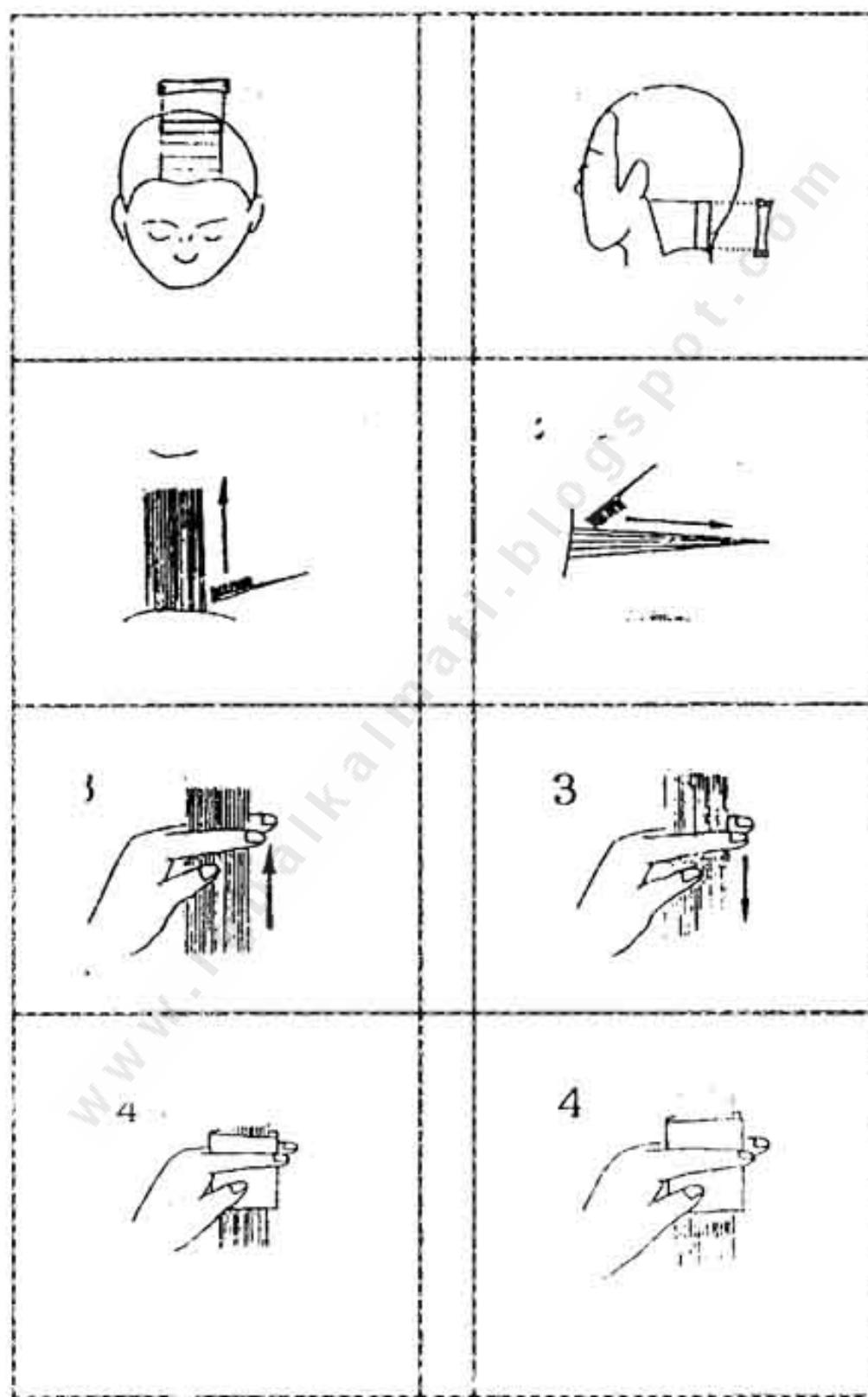
## چکردار یا گھنگریالے بالوں کے شائل سے کٹنگ کرنے کا طریقہ

### (Winding For Permanent 2)

- ۱۔ اسک سائز کے بال نکالیں
- ۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو گھنگھی کریں
- ۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان
- ۴۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان رکھیں
- ۵۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو پیپر کے اندر رکھیں
- ۶۔ پیپر کے نیچے اسٹک رکھ کر پیپر کے ساتھ
- ۷۔ انگلیوں کو نیچے سے اوپر تک لاتے رول کریں۔ بالوں کے کنارے تہہ ہوئے۔
- ۸۔ اسٹک پر رول کر کے ربوہ بینڈ لگائیں۔
- ۹۔ بالوں کو اسٹک پر رول کر کے ربوہ بینڈ لگائیں۔

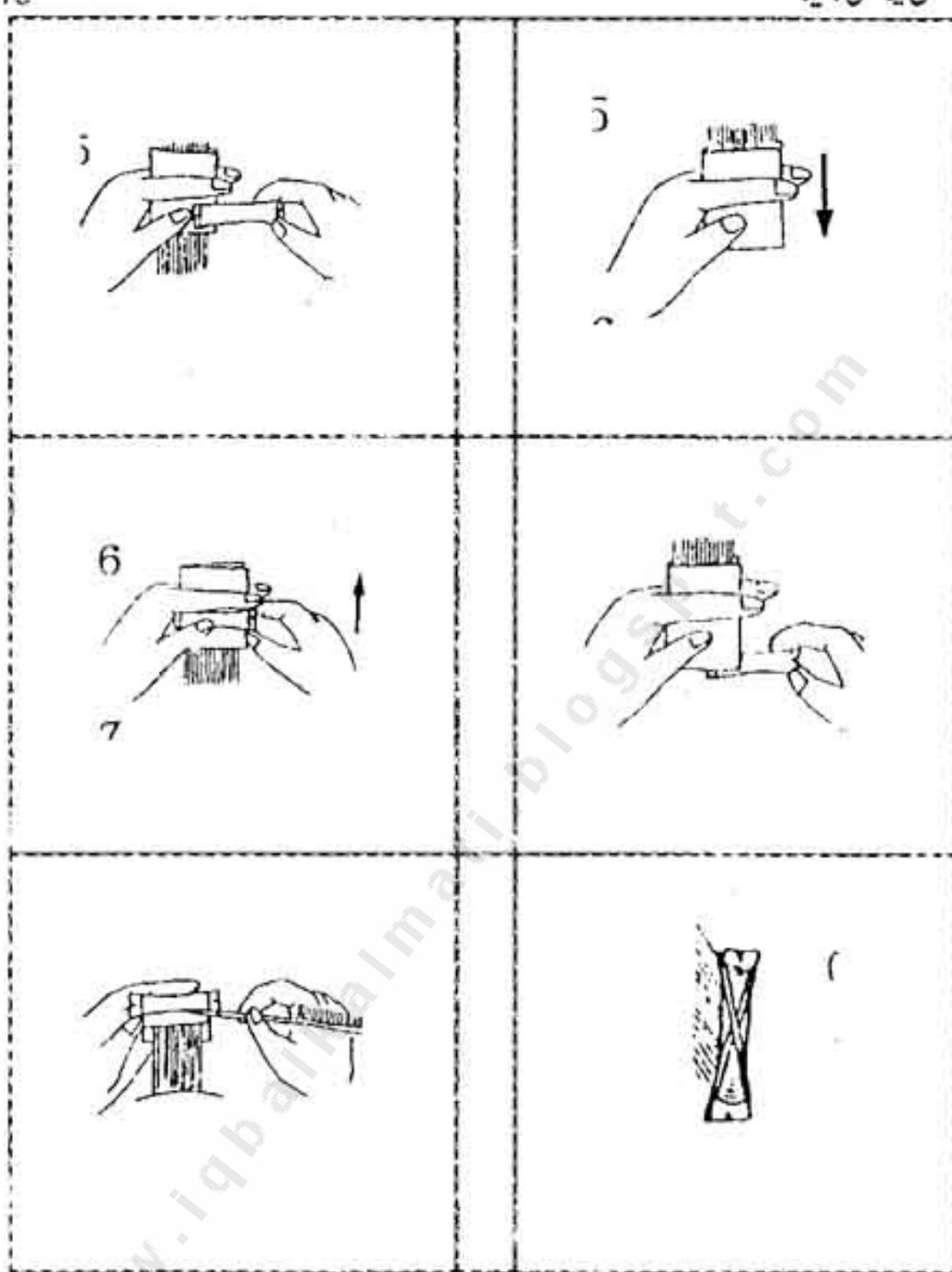
خاکوں کی تصاویر کے لیے Winding For Permanent 2

## کنگ کا طریقہ کار تصاویر کے ذریعہ



تمل یوٹیشن گا یونڈ

75



## بالوں کو ڈالی کرنا (Dye)

### تیاری (Preparation)

۱- ڈالی (Dye)

۲- آکسیڈنٹ ایزر (Oxidizer)

۳- تولیہ (Towel)

۴- پیالہ جو دھات کا نہ ہو (Non Metallic Bowl)

۵- برش (Bursh)

۶- کنگھا (Comb)

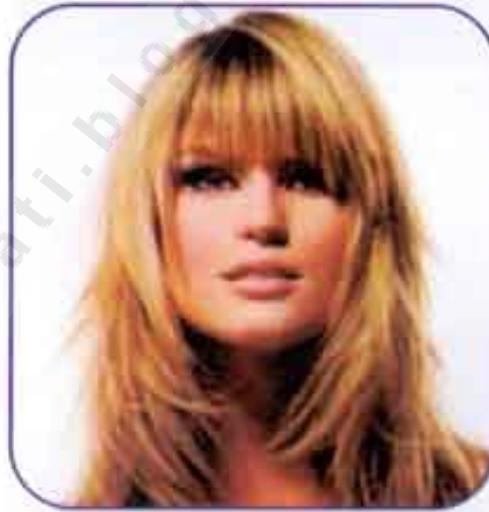
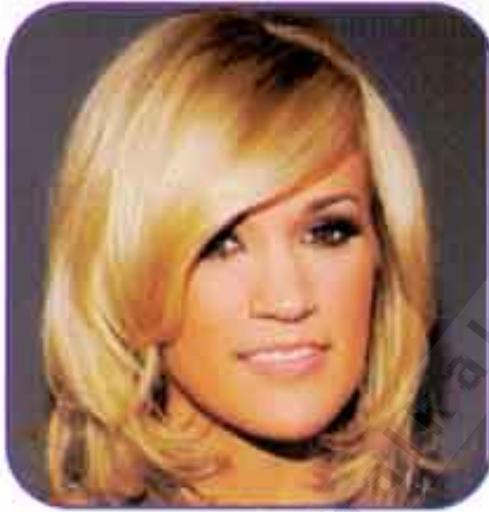
۷- دستانے (Gloves)

۸- گھنٹی (Timer)

### احتیاطی مذاہیر (Caution)

- ۱- اگر جلد حساس یعنی الرجی Allergy کے زیر اثر ہے تو جلد کا ٹیسٹ Patch Test کریں۔ تھوڑی سی ڈالی میں آکسیڈنٹ ایزر ملا کر کہنی کے اندر ورنی جوز پر لگائیں۔ اگر 48 گھنٹے کے بعد جلد میں سرخی نمایاں ہو تو بال ڈالی نہ کریں۔
- ۲- ڈالی لگانے سے آنکھوں کو بچائیے۔ اگر ڈالی آنکھوں، کانوں یا منہ میں چلی جائے تو فوری طور پر بخندے پانی سے دھو ڈالیئے۔
- ۳- ڈالی کرنے سے پہلے سر دھونا ضروری نہیں۔ لیکن اگر بالوں میں تیل لگا ہو یا وہ گندے ہوں تو سر دھونا ضروری ہے۔
- ۴- اگر سر، پنیرہ یا گردن پر رخم و نیڑہ ہو تو ڈالی نہ کریں۔
- ۵- ڈالی آیش کرنے کے بعد جلدی استعمال کریں۔

(Hair Cutting) ہیر کٹنگ



(Hair Cutting)

ہیر کٹنگ



پرمنگ  
(Perming)



## ڈائی فارگرے ہیئر فرست نائم (Dye For Gray Hair First Time)

### احتیاطی مذاہیر (Caution)

- ۱۔ اگر ضروری ہے تو سرد ہوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔
- ۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- ۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔
- ۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔
- ۵۔ سامنے سے شروع کریں (4:3'2:1) ڈائی جڑ سے کنارے تک لگائیں A کارے سے جڑ پر زیادہ ڈائی لگائیں B۔ اگر ضروری ہے تو جڑ پر دوبارہ لگائیں۔
- ۶۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔
- ۷۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔
- ۸۔ ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک لگانگی کریں۔
- ۹۔ سرپانی سے اچھی طرح ہوئیں۔ اس کے بعد شیپوں گا کر ہوئیں۔

## ڈائی فارگرے ہیئر ریٹچ (Dye For Gray Hair Retouch)

### احتیاطی مذاہیر (Caution)

- ۱۔ A سامنے سے شروع کریں (1:3'2:1) جڑ کے قریب لے سفید بالوں میں ڈائی لگائیں
- ۲۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔
- ۳۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔
- ۴۔ ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک لگانگی کریں۔ اگر نیچے کے بال سفید ہیں تو ان پر ڈائی لگائیں۔
- ۵۔ 5 یا 10 منٹ انتظار کریں۔
- ۶۔ سرپانی سے اچھی طرح ہوئیں۔ اس کے بعد شیپوں گا کر ہوئیں۔

### ڈالی فارگرے ہمیز فرست ٹائم (Dye First Time)

#### احتیاطی مذاہیر (Caution)

- ۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔
- ۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- ۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔
- ۴۔ ڈالی آمیزش کریں۔
- ۵۔ پیچھے کی جانب نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)
- ۶۔ ڈالی کنائے تک لگائیں لیکن جز پر لگائیں۔
- ۷۔ 20 یا 30 منٹ تک انتظار کریں۔
- ۸۔ بالوں کا گنگہ چیک کریں۔
- ۹۔ جز پر ڈالی اکھار لٹکھی کریں۔
- ۱۰۔ 5 منٹ 10 منٹ تک انتظار کریں۔ پھر بالوں کا رنگ چیک کریں۔

سرپاںی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیپو لگا کر دھوئیں

### ڈالی فارگرے ری ٹچ (Dye Ketouch)

#### احتیاطی مذاہیر (Caution)

- ۱۔ پیچھے کی طرف نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)
- ۲۔ جز کے قریب کے کالے بالوں میں ڈالی لگائیں
- ۳۔ تھوڑی دیر انتظار کریں
- ۴۔ جز کے بالوں کا رنگ کنائے کے ساتھ برابر ہونے سے پہلے بال پانی سے گیلے کر کے لٹکھی کریں۔

محل بیوپیش گائیڈ

- ۵۔ جڑ اور کنارے کے بالوں کا رنگ برابر ہونے تک انتظار کریں۔
- ۶۔ سرپانی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیپور گا کر دھوئیں۔

### سڑیکنگ (Streaking)

#### رنگ دار دھاری بالوں پر رنگ

- ۱۔ اگر ضروری ہے تو سرد ہوئیں۔ بالوں کو خشک کریں۔
- ۲۔ پچھے سے شروع کریں۔ (4 d3 d2 d1) کلائنٹ سے پوچھیے سارے تھوڑے سامنے کے بالوں کو Streaking کروانا چاہتی ہیں۔ اپنی مرضی بتائیں۔
- ۳۔ تھوڑے بال نکال کر اس کے نیچے Aluminam Foil رکھیں۔ بالوں کو Bleach گا کر Aluminum Foil سے بند کریں۔
- ۴۔ تھوڑی دیر انتظار کریں۔
- ۵۔ اگر بالوں کا رنگ ٹھیک ہو جائے تو Aluminum Foil اتاریں۔ اگر زیادہ رنگ کرنا چاہتی ہیں تو زیادہ وقت رکھیں اور اگر بلکا رنگ کرنا چاہتی ہیں تو تھوڑا وقت رکھیں۔
- ۶۔ سرپانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیپور گا کر دھوئیں۔ Streaking کرنے کے بعد ان پر ڈالی گا کر رنگ Change کرنا بھی اچھا ہے۔ دوبارہ Streaking کرتے وقت پہلے کے بالوں کو Bleach گائیں۔ پھر Streaking کریں۔

### بالو ڈرائی (Blow Drying)

#### برش کی قسمیں

- ۱۔ بالوں کو سیدھا کرنے کے لیے (Quill Brush)
- ۲۔ بالوں کو برش کرنے کے لیے (Flat Back Brush)
- ۳۔ خشک کرنے کے بعد شکل بنانے کے لیے (Vent Brush)
- ۴۔ بالوں کو روپ اور سیدھے کرنے کے لیے (Round Brush)

### ڈرائیر کا استعمال

- ۱- Dryer زیادہ وقت ایک جگہ نہ لگائیں۔
- ۲- Dryer چیزہ گردن اور سر کی جلد پر نہ لگائیں۔
- ۳- اگر خشک بالوں پر Dryer استعمال کریں گے تو بال خراب ہو جائیں گے۔ بالوں کو گیلا کر کے ڈرائیر استعمال کریں۔

### بالوں کو سیدھا کرتے وقت (Straight)

- ۱- **Quill Brush** جڑ سے کنارے تک برش گھا کر Dryer لگائیں۔
- ۲- **Round Brush** جڑ سے بالوں کو برش سے کھینچ کر Dryer لگائیں۔

### بالوں کو روکرتے وقت (Curl)

- ۱- **Round Brush** بالوں کو اندر یا باہر دونوں طریقوں سے روکر سکتے ہیں۔
- بالوں کو روکنے کے بعد تھوڑی Dryer لگائیں۔ آتارنے کے بعد برش آتاریں۔ آخر میں Vent Brush سے شکل بنائیں۔

### بالوں کی لہریں ختم کرنا (Wave)

- ۱- اگر بال Dryer سے خشک کریں گے تو بالوں کی لہریں (Wave) ختم ہو جائیں گی۔
- تھوڑے سے گیلے بالوں میں Dryer کے Jell Hair Cream یا Jell استعمال کریں۔ اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں۔

### بالوں کی قسمیں (Types Of Hair)

#### ۱- صحیت مند بال (Healthy hair)

کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔

تمل یوں ہے گا نہیں

## ۲۔ چکنے بال (Oily hair)

بر روز یا دو دن میں ایک دفعہ سرد ہوئیں۔ تیل نہ لگائیں۔

## ۳۔ خشک بال (Dry hair)

سرد ہونے کے بعد کندہ یشنر استعمال کریں۔ بیز کریم یا تیل بالوں پر لگائیں۔ ان کو جو پر نہ لگائیں۔

## ۴۔ خراب بال (Damaged hair)

اگر ایک دفعہ بال خراب ہو جائیں تو نمیک کرنا مشکل ہے۔ سرد ہونے کے بعد ہر وقت کندہ یشنر استعمال کریں۔

## ۵۔ چکنے خشکلی (Oily Dandruff)

سرد ہونے سے پہلے برش کریں۔ کم گرم پانی سے سراچھی طرح ہوئیں۔ پھر شیپو سے سرا مساج کر کر ہوئیں۔ شیپو کے بعد بیز ناک لگا کر ہاتھوں سے مساج کریں۔ تیل نہ لگائیں۔

## ۶۔ چکنے خشکلی (Dry Danduff hair)

شیپو کو ہلکے ہاتھوں سے سر پر مساج کر کے ہوئیں۔ اس قسم کے بالوں کے لیے سیم فریٹ اچھا ہے۔ جب صحت نمیک نہیں تو کبھی کبھی خشک خشکل نکال دیتے ہیں۔ اس لیے صحت نمیک ہونا ضروری ہے۔

☆ تمام قسم کے بالوں کو آسانی سے کٹکھی کرنے کے لیے ایک یا دو مہینے بعد ایک دفعہ کنگ کروانی چاہیے۔

☆ خشکلی کے لیے ڈینڈرف شیپو استعمال کریں۔ اگر خشکل ختم ہو جائے تو ڈینڈرف شیپو استعمال نہ کریں۔

### سر کا مساج (Scalp Manipulation)

خوان کی ٹرہش کو بہتر بنانے کے لیے کبھی کبھی سر کا مساج کریں اُرام پہنچنے (Relaxation) کے لیے بھی مدد کرنا اچھا ہے۔

۱۔ انگوٹھے کے بغیر ساری انگلیوں سے رگڑیں (Stroking Weak Rub)

۲۔ ساری انگلیوں سے اوپری طرف مساج کریں (Kneading)

۳۔ ساری انگلیوں سے سر کو تھکلی کی مدد سے ماش کریں (Tapping)

۴۔ ہاتھوں کی پخالی سطح کی مدد سے سر سے لے کر گردن تک تھکلی کریں (Hacking)

۵۔ دونوں ہاتھوں کو آپس میں ملا گرہ کی ماش کریں۔ (Beating)

بالوں کو سیدھا کرنا

### پہلا طریقہ (First Method)

جس میں بالوں کو سڑیت یعنی سیدھا کیا جاتا ہے تجھے لینڈر کے بال کرل یعنی پھوٹے ہوتے ہیں تو وہ انھیں سیدھے کرنا چاہتی ہیں۔ اس کے لیے آج کل مارکیٹ میں مختلف کمپنیوں کی بہت سی کرمیں دستیاب ہیں یو میشن بالوں کو دیکھ کر بتا سکتی ہے کہ بال کیسے ہیں اور ان پر کوئی کرمیہ استعمال کی جا سکتی ہے۔

کرمیم کے پیک پر تمام ہدایات اور طریقہ استعمال درج ہوتا ہے۔ اس کے مطابق بالوں کو بیت کیا جاتا ہے۔ یہ کرمیں چھ ماہ کے لیے بالوں کو سڑیت کرتی ہے۔

### دوسرा طریقہ (Second Method)

آج کل بالوں کو سیدھا اور خوبصورت کرنے کا فیشن ہے تو اس کے لیے الائمنر اسٹریٹر بھی مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ بالوں کو پہلے ایک اور موس لگا کریں پھر بالوں کی ایک ایک ٹکھائی سے نکال کر اسٹریٹر کے اندر لے کر ٹوٹ سے آخر پھیرتی جائیں اسٹریٹر گرم ہو گا اس سے بال سیدھے ہو جائیں گے۔ جب تک آپ بال نہ ہوئیں گے بال سیدھے اور خوبصورت ہی میں گے یہ جب کسی فناش میں جانا ہو تو آپ بالوں کو چینچ دے سکتی ہیں۔

### ہیر کرچ (Hair Crench)

باوں میں سب سے پہلے Gel کا میں پھر موس لگائیں۔ اس کے بعد ہیڑ ڈرائیر آن کر کے اس کے آگے ایک ٹول پارٹ لگائیں جس میں چھے اپنے تھوڑے سوران ہوتے ہیں۔ اور ان سے گرم ہوا ہلتی ہے۔ پھر باوں سے تھوڑے تھوڑے کٹے کو اسے اندر را ہی رکھ کر ہاتھ سے باوں کو چھے کی صورت میں اونھڑا ہو کر تیز۔ چاروں طرف سے تھوڑے تھوڑے بالے کر اسی طرح کریں۔ اس صورت بال ایک خوبصورت سائیل میں سیت ہوں۔ جب پرے باوں کو سیٹ کر چکیں تو پھر اور بلکل ملکی تھی کر لیں اور یہی اسی طرح چھوڑ دیں۔ یہ سائیل آپ ان باوں پر استعمال کر سکتی ہیں۔ جو سخت مند ہوں خلک باوں میں زیادہ دیر ڈرائیر استعمال نہ کریں۔ اس لیے سب سے پہلے یونیشن کو بال چین کرنے چاہیں پھر کام شروع کرے تاکہ کامیت کو ٹھکایت نہ ہو۔

### ہٹ رولر سینگ (Hot Ruler Setting)

سب سے پہلے باوں کو دھوئیں۔ بب بال صاف ہو جائیں تو باوں میں Gel کا میں پھر ہوں لگائیں اور باوں کے تین حصے کر کے پہلے چھچے کے باوں کو آگے کر کے ایک لٹ لیں اس کے آخری سر سے پر پھیپ رکھ کر رول لگائیں اور اندر کی طرف بل دلت کر موڑتی جائیں اور اور پر پن بیڑ بینڈ لگا دیں۔ اس طرح تمام باوں اور رولز لگائیں۔ ہٹ رولر جاندی رہے جاتے ہیں اس لیے اس کے بعد جب تک یہ ٹھنڈے نہ ہوں گے باوں میں لگے رہنے دیں اور آپ گھر کے کام کر سکتی ہیں۔ آپ اگر یوں پارٹ میں جس تو وہاں آپ کو کچھ دیر انتظار کرنا ہوگا۔ اس کے بعد جب یہ رولر ہندے ہوں جائیں تو ایک دفعہ تمام باوں میں ڈرائیر کر دیں پھر ان رولز کو کھولنا شروع کریں یہ رولز 60 منٹ لگے رہنے دیں۔ کھولنے کے بعد اچھی طرح باوں کی سینگ کریں اور ہیر پرے کر لیں۔ یہ رولر خارشی ہوتے ہیں جب تک بال دھونے نہیں جائیں گے۔ یہ اسی طرح رہیں گے۔ بال دھونے ہونے سے بعد بال سیو نے ہو جائیں گے۔

### راؤ سینٹ (Rod Setting)

س سے پہلے کسی اچھے شیپو سے بال دھو کر خشک کر لیں اس کے بعد سکھی کریں پھر جن باؤں کو روں کرنا ہوتا ہے اس میں پھر موس لگا گئیں۔ اور راڑا تو گرم آریں۔

سائینہ کے بالوں کو روک کرنے کے لیے سب سے پہلے بالوں کے اوپری تہ کو کلپ لگا دیں۔ پھر نیچے گئی تہ سے بالوں کی ایک لٹ لیں اور اس کو راڑ کے اندر روک کر کے کچھ مت تک انتظار کریں جب یہ سوکھ جائے تو راڑ سے بال نکال لیں راڑ کو گھما گھما کر کھویں دیں اس طرح راڑ سے نکل کر بالوں کی گھنٹگھر یا لیٹیں بنتی جائیں گی۔ جو آپ سامنے سے دونوں سائینڈز پر بنا سکتی ہیں۔ اور انز پورے بالوں کی گھنٹگھر یا لیٹیں بنانی ہوں تو کافی ہاٹم گنگے گا مگر بالوں کا ایک خوب صورت اور دیدہ زیب شاکل ہیں جائے گا۔

(Hair Dye) ہسپرڈائی



(Hair Dye) ہسپرڈائی



اسٹریکنگ  
(Streaking)



(Streaking)

اسٹریکنگ



(Roller Setting)

رولر سیٹنگ



دہن جوڑے  
(Bridle Jurray)



## مہندی بنانے کا طریقہ

### اشیا (Equipment)

۱۔ مہندی ۱ پاؤ

۲۔ چائے کی پتی ۱ چائے کا چچہ

۳۔ کافی ۱ کھانے کا چچہ

۴۔ دنداس ۱ انج کا گمرا

۵۔ پیاز کے چھلکے ۵ عدد

۶۔ زردے کارنگ ۱ چائے کا چچہ

۷۔ پان کا کھانا ۱ چائے کا چچہ

۸۔ دارچینی ۱ انج کا گمرا

۹۔ انڈا ایک عدد

### ترتیب (Process)

دو گلاس پانی میں مہندی کے علاوہ تمام چیزیں ڈالیں اور اچھی طرح پکائیں جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو چوبی سے آتار لیں اور سختدا ہونے دیں۔ پھر اس میں مہندی گھا لیں اور ۱۰ مٹ کے لیے رکھ دیں۔ اور ایک انڈہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اب مہندی بالوں میں لگانے کے لیے مہندی تیار ہے۔ بہت اچھا، خوبصورت اور پائیدار رنگ آئے گا۔ ڈارک براون شیڈ بالوں میں بہت اچھا لگے گا۔

### بالوں میں مہندی لگانے کا طریقہ (Rod Setting)

بالوں پر مہندی کا لیپ کر لینا تو کوئی بڑی بات نہیں ہے لیکن اسے طریقے سے لگانا ایک فن ہے۔ جس سے نہ مہندی گرے گی اور نہ ہی پکے گی اور تمام بالوں میں اچھی طرح نہ لگے گی بھی۔

### طریقہ (The Process)

سب سے پہلے بالوں کو اچھی طریقہ دھولیں اور بال صاف سفرے ہوں اور بالوں میں تیل نہیں ہو۔ دن اچھی ہے اب سر کے بالکل درمیان سے بالوں کی ایک لٹ لے کر مہندی لگا میں اور اس کا چھوٹا سا جوڑا بنادیں۔ اس کے بعد دوائیں طرف سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طریقہ مہندی لگا میں اور جوڑے کے گرد پیٹ دیں۔ اسی طریقہ ایک مرتبہ دوائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگا میں پھر بالوں کی طرف سے لٹ لے کر مہندی لگا میں اور جوڑے کے گرد پیٹ دیں۔ آخر تک اسی طریقہ کرتی جائیں۔ اس طریقہ تمام بال سست گئے اور خوبصورتی سے جوڑا بن گیا اور مہندی اندر تک تمام بالوں میں لگ گئی ہے اب آپ گھر کے تمام کام آسانی سے رکھتی ہیں۔ مہندی نیچے گی نہیں۔ کم از کم دو گھنٹے تک مہندی لگی رہنے دیں پھر سر دھولیں۔



## مہندی (Mehndi)

### مہندی سکھئے

#### اشیا (Equipment)

- ۱۔ پنل
- ۲۔ پیپرز
- ۳۔ سادہ شیشہ
- ۴۔ کون مہندی
- ۵۔ پھولوں کی بک
- ۶۔ مہندی کے ڈایزائن کی بک

### طریقہ

سب سے پہلے آپ کو پیپر پنل سے سیدھی لائیں لگانا سکھنا ہے۔ آپ کی گرفت پنل پنل مضبوط ہونی چاہیے لائیں پہلے تو نیڑھی ہوں گی مگر پیکش سے سیدھی ہونی شروع ہو جائیں گی۔ پھر پھولوں والی کتاب سے پیپر پنل کی مدد سے دیکھ کر پھول بنائیں۔ اس کے بعد ایک سادہ شیشہ لیر ریں دونوں طرف سے نظر آتا ہے۔ (اس پر کون مہندی کے ذریعے اُن لگائیں اور پھول بنائیں۔ شیشے کا سائز باتھ کے برابر ہونا چاہیے ایک کاغذ پر اپنا باتھ رکھ کر پنل سے باتھی تصوری بنائیں اور کاغذ کو کات لیں اور یہ باتھ کی تصوری شیشے کے نیچے کی جانب چپکا دیں تاکہ اوپر سے آپ کو ایک باتھ میں مہندی لگانا آسان ہو جائے۔ اب کون مہندی کو پنل کی طرح پکڑ لیں اور مہندی لگانا شروع کریں مہندی کی کون پر آپ کی گرفت مضبوط ہونی چاہیے۔ تاکہ ایک جیسی مہندی نکلے کہیں موٹی کہیں پتلی لائیں نہ ہو۔ تو کوئی مشکل نہیں کٹھیک کام نہ ہو۔ بس ضرورت ہے آپ کی

مستقل مزاجی کی۔ کبھی بھی دل چھوٹا ن کریں اگر کوئی کام نہیں آ رہا یا اس کا رزالت آپ کو اچھا نہیں مل رہا تو کوشش میں لگی رہیں۔ ضرور کامیابی ملے گی۔

شرع میں تو آپ کو سامنے رکھ کر ڈیزائن کا پی کرنا ہو گا۔ جب آپ اس میں ماہر ہو گئی تو پھر آپ کوئی ڈائیزائن دیکھے بغیر خود ہی سے کوئی نہ کوئی ڈائیزائن بنائیں ہیں۔ آپ کے ذہن میں خود ہی سے نئی نئی چیزیں آئیں گی اور تیا سے نیا ڈائیزائن آپ خود بنائیں ہیں۔

آج کل مہندی لگا کر اس میں گھستر کا فیشن ہے۔ ملٹی شینڈ میں گلٹر لگا کر فل کر دیں اور مہندی خشک ہونے تک ہاتھ نہ دھوئیں۔















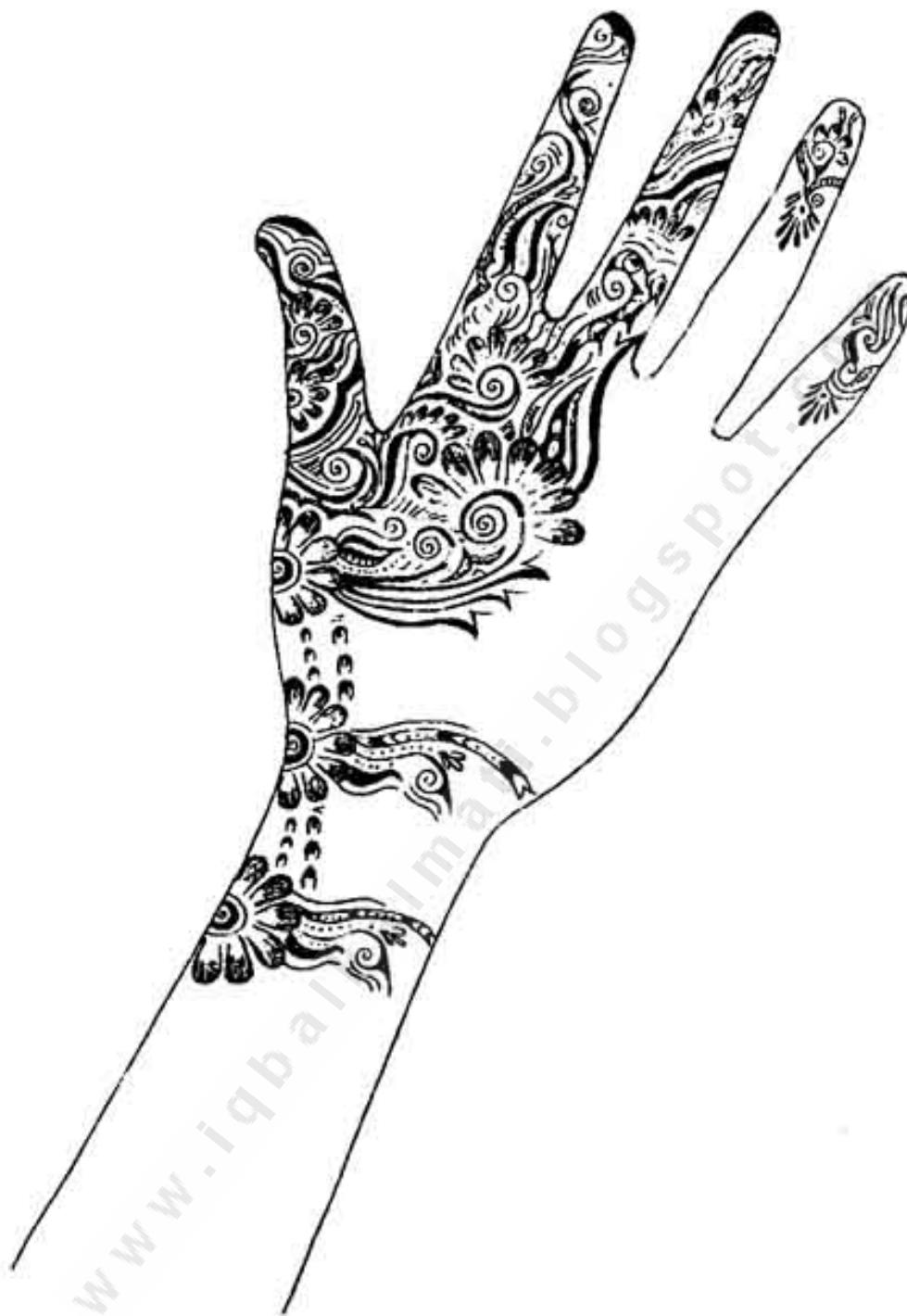




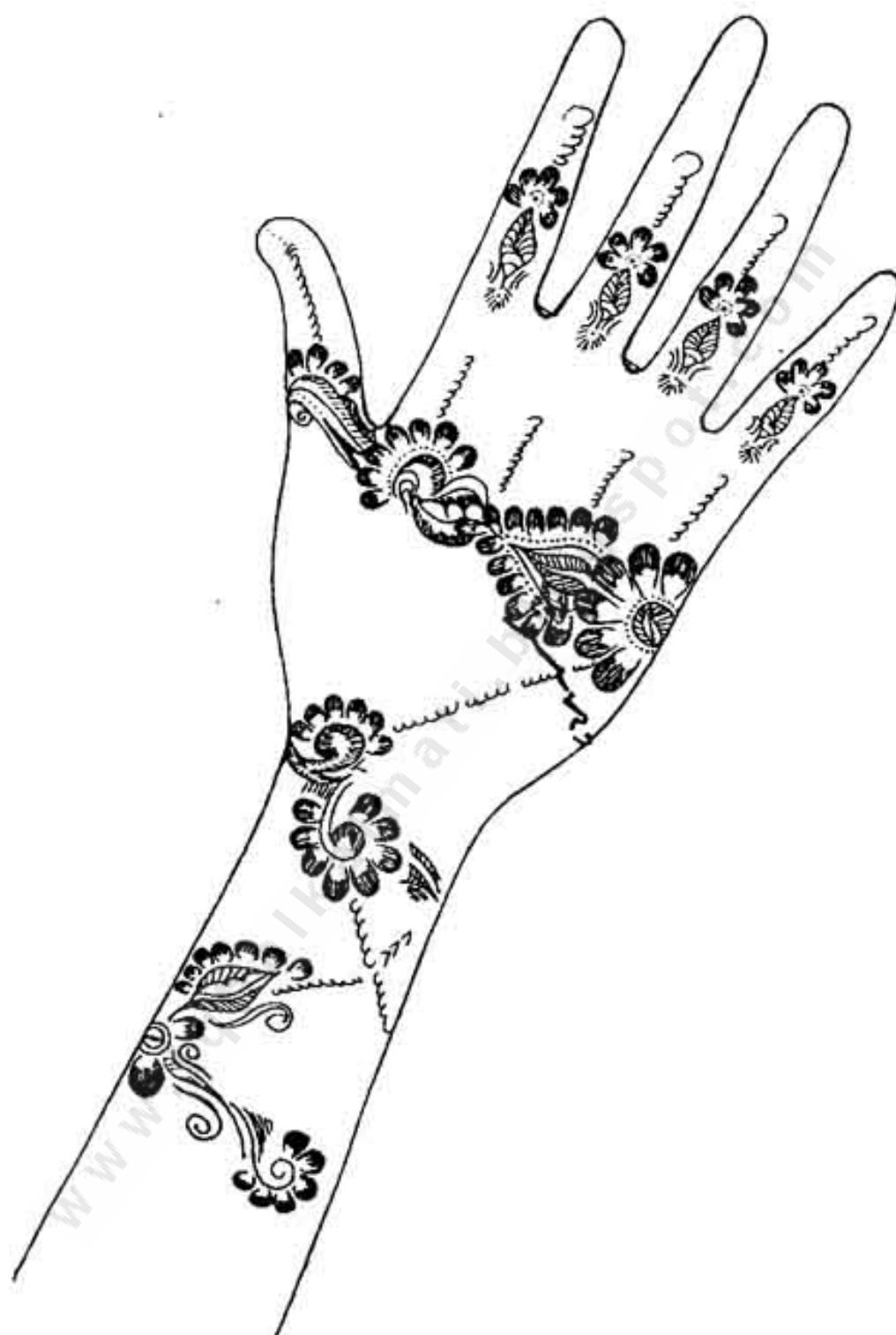














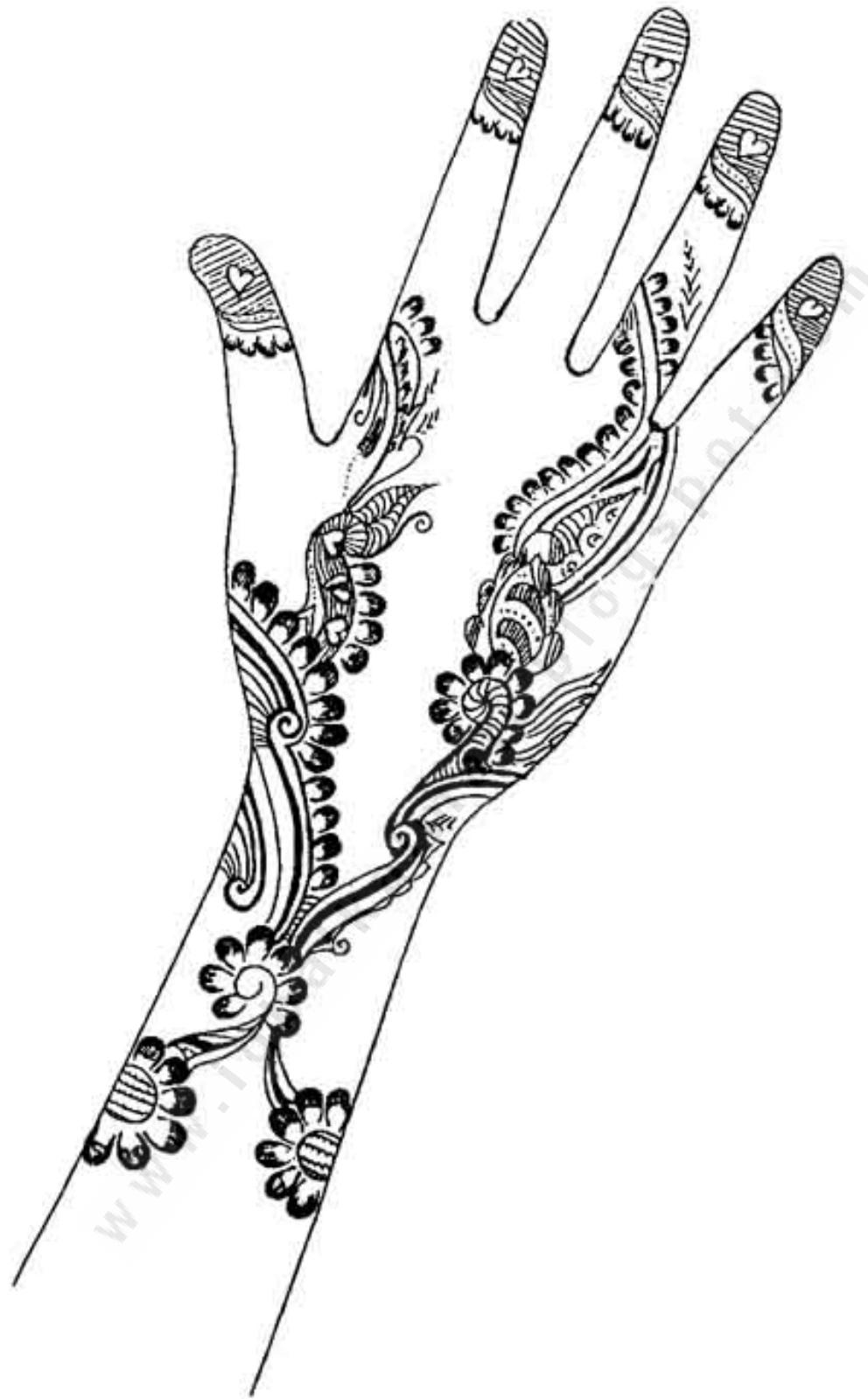
تمہری مشن گائیڈ



مکمل نیشن گائیز





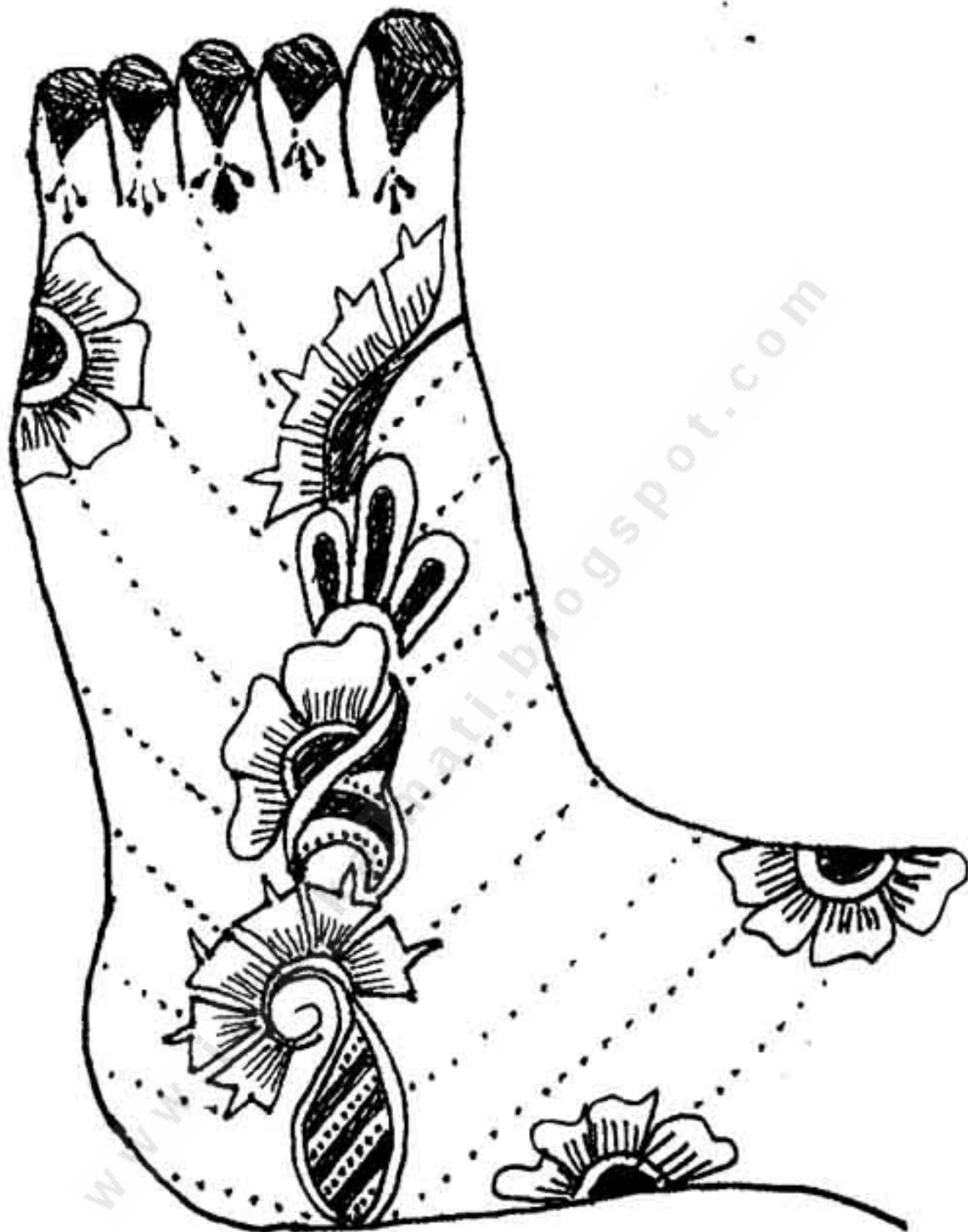




















## گھریلو ہر بل نسخہ (Home Herbal Tips)

### بال (Hair)

عورت کی خوبصورتی کا اہم جزو ”بال“ ہیں۔ شاعروں نے گیسوں پر مختلف انداز میں طبع آزمائی کی ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کہ خوبصورت بال ہر عورت کی کمزوری ہیں۔

اگر آپ کے بال کئے پھٹے، بدرنگ اور خشک ہیں تو وہ دیکھنے والے پر اچھا تاثر نہیں ڈالیں گے اور آپ کی شخصیت بھی پرکشش نہیں لگے گی۔ لہذا ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ جہاں اپنے چہرے کو توجہ دیتی ہیں وہاں بالوں کو نہ بھولیے۔ آج کل یہ شکایت بہت عام ہے کہ بال اگر رہے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں۔

صحت مند بالوں کے لیے اپنی غذا پر بھر پور توجہ دیں۔ بالوں کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل غذا کمیں استعمال کریں۔

### بال گھننے اور لمبے کرنے کے لیے

۱۔ رونگ زیتون یا ناریل کے تیل سے مساج کریں اور بھاپ دیں۔ پھر کسی اچھے شیپو سے سر دھولیں۔

۲۔ سرسوں کے تیل میں کشر آکل ملا کر لگائیں۔

۳۔ دہی اور دودھ کا مساج کریں پھر ایک لیٹر پانی میں یہوں کارس ڈال لیں۔ شیپو کریں اور یہ پانی بھی استعمال کر لیں۔

۴۔ خشک آملہ، ریٹھے اور بیری کے پتے ہم وزن لے کر بھگو دیں اور اس پانی سے سر کو دھولیں۔

۵۔ میتھی کے بچ، آملہ، ریٹھے، سیکا کالی باریک پیس لیں پھر ململ کے کپڑے میں چھان کر ملا کر رکھ لیں اور استعمال کے وقت گرمیوں میں دہی میں اور سردیوں میں پانی میں گھول کر مہندی کی طرح سر پر لیپ کر لیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد دھولیں۔

کامل یونیشن گائیڈ

- ۶۔ رات کے وقت یہوں کے رس اور اس کے ہم وزن گلیسرین لیکر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سماج کریں۔ اور صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے سر کو دھولیں۔ پانچ روز تک یہ عمل کریں۔
- ۷۔ کم سے کم دو ماہ تک دہی سے سر کو دھو کر ناریل کا تیل ڈال کر ماش کی جائے۔
- ۸۔ ریٹھے اور بال چھڑ کو پانی میں خوب جوش دیں۔ جب پانی کی رنگت سیاہی مائل ہو جائے تو پانی اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے سر کو دھویں۔ اس طرح بال گھنٹے اور لمبے ہو جائیں گے۔

### بالوں کی خشکی کے لیے (Dinner)

- ۱۔ سرسوں کا تیل، انڈہ اور دہی کو ملا کر مہینے میں دو مرتبہ سر پر لگائیں۔
- ۲۔ مہانی منٹی پیس کر تیل میں مکس کر کے لگائیں۔
- ۳۔ سرسوں کا تیل اور گلیسرین ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔
- ۴۔ خشکاں کو دو دھنیں بھگو کر لگائیں۔
- ۵۔ مہندی کو دو دھنیں ملا کر لگائیں۔
- ۶۔ یہوں کا رس اور گلیسرین بالوں میں۔ پانچ دن تک رات کو لگا کر سوئیں اور صبح سر دھولیں۔
- ۷۔ بیٹھتے میں ایک مرتبہ انڈہ، مہندی، یہوں کا عرق اور، سرسوں کا تیل ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔
- ۸۔ ناریل کے تیل میں یہوں ملا کر سر میں لگائیں۔
- ۹۔ زیتون کا تیل اور انڈہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں ایک یا دو گھنٹے تک اگار بہنے دیں۔ بیٹھتے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں۔
- ۱۰۔ دو بڑے چیچ سر کر کے چیچ پانی روئی کی مدد سے لگائیں۔
- ۱۱۔ زیتون اور سرسوں کے خالص تیل سے سر کی خوب ماش کریں۔ پھر انڈہ پھینٹ کر لگائیں اور خوب رگزیں تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔
- ۱۲۔ زیتون کے تیل کی سر میں خوب ماش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد سینکا کائی کی پھیلیوں سے سر دھولیں۔

### گرتے بالوں کے لیے (For Dropping Hair)

- ۱۔ تین چھپرسوں کے تیل میں پانی میں ہم وزن ملا کر لگائیں۔
- ۲۔ چند رکا پانی۔ خشک آملا، مہندی کے پتے، تکوں کا تیل ان سب کو پکا کر چھان لیں اور بالوں میں وقاً فو قتاً استعمال کریں۔
- ۳۔ باتھو کے ساگ کا پانی سر پر لگائیں۔
- ۴۔ سیکا کائی، ماش کی دال، میتھی باریک پیس کر سر پر لگائیں۔
- ۵۔ شہد میں دو حصے یہیوں کا عرق ملا کر سر پر لگائیں۔
- ۶۔ ایک پاؤ مسور کی دال میں ایک انڈہ ملا کر سانے میں خشک کر لیں۔ خشک ہو جانے پر اسے باریک پیس کر رکھ لیں اور سرد ہونے کے لیے استعمال کریں۔
- ۷۔ اگر بال زیادہ گرتے ہوں یا بہت کم اور پتلے رہ گئے ہوں تو اس کے لیے وٹامن اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ نیز بختے میں تین مرتبہ سرسوں کے تیل میں کشر آکل ملا کر لگائیں۔ گرم پانی سے سر کو ہرگز نہ دھویں بلکہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

### چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے

#### (Some Tips For Attractiveness the Colour of Face)

- ۱۔ انڈے کی سفیدی اور یہیوں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۲۔ دودھ کی بالائی اور تین بادام پیس کر رات کو لگا کر سو جائیں صبح دھو لیں۔
- ۳۔ بکری کا کپی دودھ لے کر یہیوں ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۴۔ گیسرین، کھیرے کا رس، عرق گلاب ایک ایک چھپ، صبح شام روئی کی مدد سے لگائیں۔
- ۵۔ عرق گلاب گلیسرین اور بورک ایسڈ ہاتھ منہ دھونے کے بعد لگائیں۔
- ۶۔ نماز کا رس اگر جلد خشک ہو تو تھوڑا اس اسہد اور اگر جلد چکنی ہو تو چند بوندیں یہیوں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد دھو لیں۔
- ۷۔ یہیوں، شہد، بیسن اور دودھ آئے کی بھوی میں ملا کر لگائیں۔

- ۸۔ روغن باوام، انڈے کی سفیدی اور ملتانی منی ملا کر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
- ۹۔ مسور کی دال، گائے کے دودھ میں ملا کر لگانے سے داغ دھبے ہو جاتے ہیں۔
- ۱۰۔ سونف، خربوزے کے بیج، جو کا آٹا، سعترے کے چھلکے ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور کچے دودھ کی بالائی میں ملا کر لگانے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔
- ۱۱۔ باوام کا سفوف اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔
- ۱۲۔ آٹے کی بھوی میں لسی ملا کر لگائیں۔
- ۱۳۔ سردیوں میں اوس شبنم چہرے پر لگائیں۔
- ۱۴۔ گندم کا آٹا، دہنی میں ملا کر لگائیں۔
- ۱۵۔ میدہ ۳ چیچ، ہلہ ۱ چیچ، دار چینی ۱ چیچ۔ پانی میں گھول لیں اور لیموں کا رس ایک چیچ ملا کر لگائیں۔
- ۱۶۔ لیموں کا رس 2 قطرے شہد آدھا چیچ۔ عرق گلاب چار قطرے رات سونے سے پہلے لگائیں۔
- ۱۷۔ چینی سر کے میں ملا کر رات کو لگا کر سو جائیں۔ صبح دھولیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
- ۱۸۔ دلیا 1/4 پیالی، گرم پانی 2 چیچ۔ شہد 1 چھوٹا چیچ۔ پیس لیں اور گرم پانی میں گھول کر اس میں شہد ملانے کے بعد چہرے پر بفتے میں ایک مرتبہ لیپ کریں بفتے میں ایک مرتبہ کریں۔ چہرہ صاف رنگت نکھر آئے گی۔
- ۱۹۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۲۰۔ جو کا آٹا ٹماٹر کے رس میں گھول کر لگائیں۔
- ۲۱۔ اگر تھکان محسوس ہونے لگے تو دودھ میں روئی کے نکڑے کو بھگو کر چہرے پر تھپتھا کیں۔ مر جھایا ہوا چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔
- ۲۲۔ اگر چہرے پر باریک باریک سوراخ ہو گئے ہوں تو ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے نکڑے کاٹ کر چہرے کے مسامات پر لگائیں۔ اس سے مسامات بھی بند ہو جائیں گے۔ چہرہ تازہ اور شفاف بھی ہو جائے گا۔
- ۲۳۔ سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی کے لیے روزانہ دو تین شہد کے چھپے ایک گلاں پانی میں ملا کر پیس۔

### ماسک (Mask)

- 1۔ مٹانی مٹی، یہوں کا رس، انڈے کی سفیدی، اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی سفیدی کی بجائے شہد ڈال لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔
- 2۔ دہی اور کشمکشی کی ماسک خشک اور بے رونق جلد کے لیے بہت مفید ہے۔
- 3۔ مٹانی مٹی کو پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ اس میں دودھ اور سفید گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- 4۔ تازہ بالائی میں انڈے کی سفیدی ملا کر لگائیں۔
- 5۔ ٹھانڈا کا رس اور دہی ملا کر لگائیں۔ (چکنی جلد کے لیے۔)
- 6۔ تازہ خوبائی کو چھیل کر مسلیں۔ پھر اس میں روغن زیتون کے چند قطرے ملا کیں۔ تھوڑا سا دودھ ڈالیں اور پیٹ بنائے کر چہرے پر لگائیں۔
- 7۔ کیا مسل کر اور تھوڑا سا شہد ڈال کر چہرے پر لگائیں۔
- 8۔ انڈے کی زردی دودھ 2 چمچے شہد ایک چوتھائی چمچہ پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔
- 9۔ شہد ایک چمچہ، ہلکی ایک چمچہ، ملا کر چہرے پر لگائیں 10 منٹ بعد دھولیں۔ چہرہ صاف ستر اور نکھر انکھر اہو جائے گا۔
- 10۔ کھیرے کو دھو کر چھیل لیں۔ پھر اسے کدو کش کر لیں اور اسے صاف ممل کے کپڑے میں پہنچان لیں۔ پہلے چہرے کو میکن سے دھوئیں پھر تو یہ کی مدد سے خشک کر کے روئی کی مدد سے کھیرے کا رس تمام چہرے پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چہرے کو دھولیں۔ چہرہ خشک کر کے کافر میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد منہ پر ہلکا سا پاؤ ڈر لگائیں۔ یہ ماسک چکنی جلد و الی خواتین کے لیے بہت مفید ہے۔
- 11۔ دودھ اور شہد کا محلول بنائیں اس محلول میں دس بادام پیس کر ملا دیں اب یہ لیپ چہرے پر لگائیں کم از کم آدھے گھنٹے کے بعد منہ دھولیں جلد چک وار اور چکنی ہو جائے گی۔

## جھریاں چھائیاں اور کیل مہا سے دور کرنے کے لیے

- ۱۔ دودھ اور شہد ہم وزن لے کر اس میں دس بادام کی گریاں پیس کر ملائیں اور چہرے پر لگائیں جس سے جھریاں ختم ہو جائیں گی۔
- ۲۔ ایک چچے مولی کارس اور ایک چچے بھن ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔
- ۳۔ کھیرے کارس آنکھوں پر پندرہ منٹ لگانے سے آنکھوں کے گرد جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔
- ۴۔ مولی دودھ میں پکا کر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔
- ۵۔ ٹماٹر کارس اور ملتانی مٹی ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہا سے اور دانے ختم ہو جاتے ہیں۔
- ۶۔ ہر ادھریا پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے دانے اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔
- ۷۔ سر کے میں تین گنا پانی ملا کر لگانے سے سام کھل جاتے ہیں۔ پھر چہرے کو اچھی طرح صاف کریں اس کے بعد چہرے پر لسی کا لیپ کر لیں سام بند ہو جائیں گے۔
- ۸۔ آلو کے نکڈے کدوش کر کے ململ کے کپڑے میں پیٹ کر آنکھوں پر لگائیں۔ ہفتے میں دو بار کریں جلتے دور ہو جائیں گے۔
- ۹۔ انڈے کی زردی، دودھ اور شہد ملا کر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ جلد کی خشکی دور ہو جائے گی۔
- ۱۰۔ انگور کارس اور دارچینی ملا کر کالے ہونٹوں پر لگائیں۔
- ۱۱۔ بادام کا پاؤڑا اور لیموں کارس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ تکھرا آتا ہے۔
- ۱۲۔ آنے کی بھوی میں لسی ملا کر لگائیں گردن کا میلا پن دور ہو جائے گا۔
- ۱۳۔ انڈے کی زردی میں چند قطرے بادام کا تیل یا زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں چہرے کی خشکی دور ہو جائے گی۔
- ۱۴۔ کشر آنکل اور وغیرہ زیتون ملا کر لگائیں۔ پلکیں لمبی اور گھنی ہو جائیں گی۔

## ہونٹ (Lips)

اگر ہونٹ بے رنگ۔ کئے پھٹے نظر آئیں ان پر پوری جبی ہو تو اس صورت میں درج میں نہ استعمال کریں۔

- ۱۔ سیاہ ہونٹوں کے لیے رات کو کشر آنکل میں چند قطرے لیموں کے ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

- ۲۔ یہیوں کاٹ کر ہونٹوں پر لگائیں، ہونٹوں کی رنگت نکھر آئے گی۔
- ۳۔ رات کو ناریل کا تیل اور یہیوں کے رس کے چند قطرے ملا کر ہونٹوں پر اس کا مسان کریں۔
- ۴۔ تازہ گنٹرے کے چھلکے کا اور دالا حصہ کو ہونٹوں پر رگڑیں۔ ایک گھنٹے بعد یہم گرم پانی سے دھولیں۔
- ۵۔ دودھ کی بالائی بھی ہونٹوں کے لیے مفید ہے۔ بالائی کو ہتھی پر رکھ کر خوب ملیں۔ اس میں مکھن نکل آئے گا۔ اس مکھن کو ہونٹوں پر لگائیں۔

### ہونٹوں کی ورزش (Exercise of Lips)

ورزش کرنے سے ہونٹ بھرے بھرے اور نمایاں رہتے ہیں ان کی کھال تی رہتی ہے۔ دن میں کسی وقت بغیر آواز کے پانچ منٹ تک ”او“ ”ای“ کہیے۔ ایسا کرنے سے ہونٹوں کے اروگروں کی کھال پھیلے گی اور سکرے گی اور ہونٹوں کی جلد کا تاؤ برقرار رہے گا۔ قبیہ لگانے کے انداز میں بغیر آواز کے ہونٹوں کو کھولیں پھر ہونٹ بند کر لیں۔ پانچ منٹ تک یہی عمل داہر میں۔

### دانت (Teeth)

دانتوں کی بیماریاں معدنی نمکیات کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ غذا میں معدنی نمکیات ضرور شامل ہوں۔ اسی طرح کیلیٹم فاسفورس اور حیاتیں اور ڈی کو اپنی غذا کا لازمی جزو بنالیں۔

دانتوں کو صاف اور چمک دار بنانے اور انہیں مضبوط کرنے کے لیے یہم کی مساوی استعمال کریں۔ اس کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے ضروری ہے کہ اٹھیوں سے مسوزھوں کو بیٹھیں۔ اس طرح مسوزھوں کا بادی پن نکل جاتا ہے۔ جبکہ برش کرنے سے یہ بات نہیں ہوتی۔ رات کو سوتے وقت دانت ضرور صاف کریں۔ اس طرح میٹھی چیز کھانے کے بعد کلی ضرور کریں۔

## آنکھیں (Eyes)

آنکھیں انسان کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ چہرے میں سب سے زیادہ آنکھوں کو اہمیت حاصل ہے۔

آج کل خواتین میں آنکھوں کے میک اپ کا رجحان جس تیزی سے بڑھ رہا ہے اتنی تیزی سے بصارت کی جانب سے لاپرواں بڑھ رہی ہے۔ آنکھوں کی سخت اور قدرتی چمک سے زیادہ آرائش پر توجہ دی جاتی ہے۔ یہ بجا ہے کہ آنکھوں کا میک اپ کو جلا بخشتا ہے مگر جب آنکھیں غیر صحت مند ہوں تو میک اپ بے کار ہے۔

آنکھوں سے متعلق چند گھریلو نصیحتوں اور ترکیبوں سے آنکھوں کی تکالیف دو رکی جا سکتی ہیں۔ اگر انکلیف زیادہ ہو تو فراہم اکٹر سے رجوع کریں۔

آنکھوں کی بیماریاں عموماً بسم میں خود اک کے کچھ اجزا کی کی کے باعث بھی پیدا ہو جاتی ہیں لہذا اپنی خوراک میں پروٹینز، وٹاکن، معدنیات کی مناسب مقدار شامل کیجئے۔ آنکھوں کو قدرتی چمک اور تازگی بخشنے کے لیے روپی کوکسی آئی لوشن میں بھگولیں۔ روپی کو بھگونے کے بعد اداب اپنے بستر پر لیٹ کر سر کو تنی پر سیدھا اور آرام سے ڈھیلار کھکھل کر پھیزو دیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے روپی کے بھیگے پھائیوں کو پوپوں پر رکھ دیں تین منٹ تک ایسے مل رہیں۔ تین منٹ کے بعد پھاہے شناہیں۔ آنکھوں میں تراوٹ اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ ہر رات سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے سے پانی کے چھٹنے ماریں۔ یہ بہترین ناٹک ہے۔ اگر آپ کی آنکھوں میں جلن یا کھلی ہوتی ہو تو ان کو ایک گاہس نیم گرم پانی میں ایک چیچ بورک ایسڈ مل کر دھولیں۔

بعض اوقات آنکھوں کے گرد نیلے حلقوں پر جاتے ہیں تو اس کے لیے وٹاکنی کا زیادہ استعمال کریں۔ مالٹے وغیرہ کا رس صبح ناشتے سے قبل پینا چاہیے۔

آنکھ کے گرد کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ اس کا بہت خیال رکھنا چاہیے اس پر سردیوں میں بللے پلکنے تھپک کر بادام کا تیل لگا کیں۔

## آنکھوں کی ورزش (Exercise of Eyes)

- 1۔ بینیر پلکیں جھپکائے۔ آنکھوں کو اوپر پینچے لریں۔ ایسا صرف تین سینڈنڈ لریں اور کسی روزن جگہ پر پینچے کر کر لیں۔
- 2۔ بینیر پلکیں جھپکائے۔ آنکھوں کو داڑھتے کی شکل میں نہایت بیانش سینڈنڈ لریں۔
- 3۔ دونوں آنکھوں کو ناک لی توک پر انہاک و توجہ۔ مروہ تر دیں اور پلکیں اس دوران نے جھپکائیں یہ مشق بھی صرف تین سینڈنڈ کر لیں۔

## خوبصورت ہاتھ پاؤں سب کی ناظروں کا مرکز

چہرے کے سامنے ساتھ ہاتھ پاؤں بھی اگر خوبصورت ہوں تو یہ ایک اضافی خصوصیت ہوگی اگر آپ کے ہاتھ پاؤں خوبصورت نہیں ہیں تو فکر مت بخجئے آپ تھوڑی سی محنت اور دیکھ بھال اور درزشوں کے ذریعے انہیں جاواہ نظر بنا سکتی ہیں۔ ہاتھوں کو گرد منی اور موسم کے اثرات سے محفوظ رکھیں۔ صابن اور پانی کا زیادہ استعمال بھی ہاتھوں کو عقصان پہنچاتا ہے۔

جسم کے دیگر حصوں کی بہت سادت ہاتھوں کی جملہ کے نیچے بہت کم چکنے مادے پیدا کرے والے ندوہ ہوتے ہیں لہذا انہیں مصنوعی طریقوں سے چکنائی فراہم کرنا چاہیے تاکہ گھر کے کام کا ج کرنے سے ہاتھوں کے جو قدرتی رونقیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان کا ازالہ ہو سکے۔ کپڑے دھوتے وقت، برتن صاف کرتے وقت یا جھاڑپوچھ کرنے وقت دستانے پہنچنے چاہیں۔

دستانوں کے استعمال سے شروع میں کوفت ہوتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اگر آپ دستانے نہ پہننا چاہیں تو پھر کام کرنے سے قبل ہاتھوں پر ایسی حفاظتی کریم لگائیں جس میں چکنائی کم ہو۔ اور جو اسی مقصد کے لیے بنائی گئی ہو ان کریم میں ملیکوں شامل ہوتا ہے۔ جس سے ہاتھوں کا میل اتر جاتا ہے۔

## ہاتھوں کی حفاظت کے لیے نصیحت

### (Tips for your Delicate Hands)

- ۱۔ عرق یموں میں گلیسرین ہم وزن ملائیں۔ پھر اس میں ایک چھوٹا چیچ بورک ایسند ڈال کر ٹینوں کو نیچان کر لیں اور شیشی میں بھر کر رکھو دیں۔ ہاتھ دھونے کے بعد دن میں دو تین دفعہ استعمال کریں۔ ہاتھوں کی جلد کو زرم، چکنا اور نگت لمحارنے کے لیے بے مثال ہے۔
- ۲۔ ہاتھوں کو سوتے وقت رونگن بادام سے ماش کریں۔
- ۳۔ عرق ڈاپ، عرق یموں، اور گلیسرین ہم وزن دار میں نہیں چار دفعہ اس کے چند قطرے ہاتھوں پر مل لیں۔

## ہاتھوں کی ورزش (Exercise of Hands)

- ۱۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی کی ہو سے دوسرے ہاتھ کی انگلیاں باری باری پکڑ کر کھینچیں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔
- ۲۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں سے دوسرے ہاتھ کو کلائی سے پکڑیں اور پکڑے ہوئے ہاتھ کو پہلے سیدھی طرف پھر اپنی طرف گولائی میں چکر زیں۔ باری باری رونوں ہاتھوں پر عمل کریں۔
- ۳۔ میز پر ایک ہاتھ پھیلا کر رکھو دیں۔ اب دوسرے ہاتھ سے ایک انگلی باری ماری میز پر بچائیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔

## کہنیاں (Elbows)

میسا پ کرتے وقت کہنیوں کو نظر انہا از نہ کریں ان کی سیاہی سارے حسرے کو غائب کر دیتی ہے۔ کہنی کی سخت جاد کو زرم کرنے کے لیے نہانے سے پہلے بادام کا سفوف بنا کر اس میں تھوڑا سا یموں کا عرق ملائیں اس کے بعد اس سے کہنی کا مساج کریں۔ پھر درستک اسی طریقے پر بچنے دیں۔ پھر نیم گرم سے دھولیں۔ کہنی کی جلد ملائم اور شلگفت ہو جائے گی۔

پہلے کوئی کوئلا، یہم کہنے پر اچھی طرح میں۔ پھر اس پر میکم پاؤ ذرچرہ کر کے ٹوٹ پر سے رگز لیں۔ چند منٹوں کے بعد سے کہنی کی رنگت نکھر آئے گی۔

### انگلیوں کی ورزش (Exercise of Fingers)

- ۱۔ میخیوں کو اس طرح بند کیں کہ چاروں انگلیاں اندر کی جانب رہیں اور انگوٹھا اور پر کی طرف تیزی سے میخیوں کو ٹھوٹیں اور بند کریں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔
- ۲۔ بیٹے کے قریب بینہ کر انگلیوں کو اس طرح حرکت دیں۔ یہ طرح ساز بجاتے وقت دیتے ہیں۔

### ناخن (Nails)

ساف اجٹے بیوو (اور گلادی) ناخن خوبصورت سمجھے جاتے ہیں بعض خواتین کے ناخن بے حد تک رہتے ہیں (لگتے ہیں) اور جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ ان کی حفاظت کے لیے یہیں کارس اور ٹیکسٹرین ہم وزن ملائکر ناخن پر ملنا چاہیے۔ ناخنوں کا ٹوٹنا اور ان پر سفید دھبے پر ناموام صحت کی خرابی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک خواتین کو ایک چھپ لیموں کا رس ایک پیالہ گرم پانی یا بھینس کے گرم دودھ میں ملا کر ناخنوں کو دھونا چاہیے۔ اگرتب بھی فائدہ نہ ہونا کسی ڈائٹ سے رجوع کرنا چاہیے۔

### ناخن ٹوٹنا (Breakage of Nail)

عموماً کیلیشم یا کی کی وجہ سے ناخن، جلد ٹوٹ میں لگتے ہیں۔ اس کی کوئی غذایا داؤں سے دور کرنا چاہیے اگر ناخن زم بس تو ان کو مضبوط کرنے کے لیے غذا کے ساتھ ساتھ وٹا مس ”ای“ کا استعمال اجازی ہے۔

### پاؤں (Foot)

چہرے اور لیہے بھال کے ساتھ ساتھ اپنے پاؤں بھی نہ بھولیں ساف سترے پاؤں پر چہرے کے آئینے دار ہونے ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں بد نمایا گندے ہیں تو آپ کی شخصیت کا تاثر خراب ہو گا۔ لہذا اپنے پاؤں پر ضرور نوجوہ دیں۔

کاؤٹ کی صورت میں شم گرم پانی میں نمک ڈال کر وہ منٹ منٹ پاؤں اس میں رکھیں۔

مکمل پیوشن گائیڈ

اس طرح سارے دن کی تھکن اتر جائے گی۔ زیادہ چلنے پھر نے یا شک جوتا پہنے سے پاؤں پر کالے نشان پڑ جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے پاؤں کو نیم گرم پانی میں پانچ منٹ تک ڈبوئیں۔ بعد ازاں روز کے مسلسل استعمال سے کسی بلکہ کپڑے سے خشک کر لیں۔ پھر کولڈ کریم لگا لیں۔ پندرہ دن میں یہ داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

۱۔ اگر پاؤں کا رنگ ہے تو ٹیکسیرین میں یہوں کا رس اور عرق گلاب ملا کر پاؤں پر لگائیں۔

اور دو تین گھنٹے کے بعد دھولیں۔ پاؤں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۲۔ پاؤں کی رنگت نکھارنے کے لیے ایسونیا اور بلچنگ پاؤڑ ملا کر پاؤں پر لیپ کریں۔ اور آدھے گھنٹے کے بعد دھولیں۔

۳۔ پاؤں کو روزانہ ایک بار نیم گرم پانی سے دھوئیں اور روز یتوں کا تیال لگا کر ماش کریں۔ اس سے پیچوں کی جلد سخت اور بدنہائیں ہوتی۔

۴۔ رات کو سوتے وقت پاؤں وھوکر کولڈ کریم کی ماش کرنے سے بھی پاؤں کی جلد ملائم رہتی ہے اور یہ بدنہائیں آتے۔

پاؤں کی حفاظت کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ نیز ہر نصفتے میں ناخنوں کو تراشنا چاہیے۔

